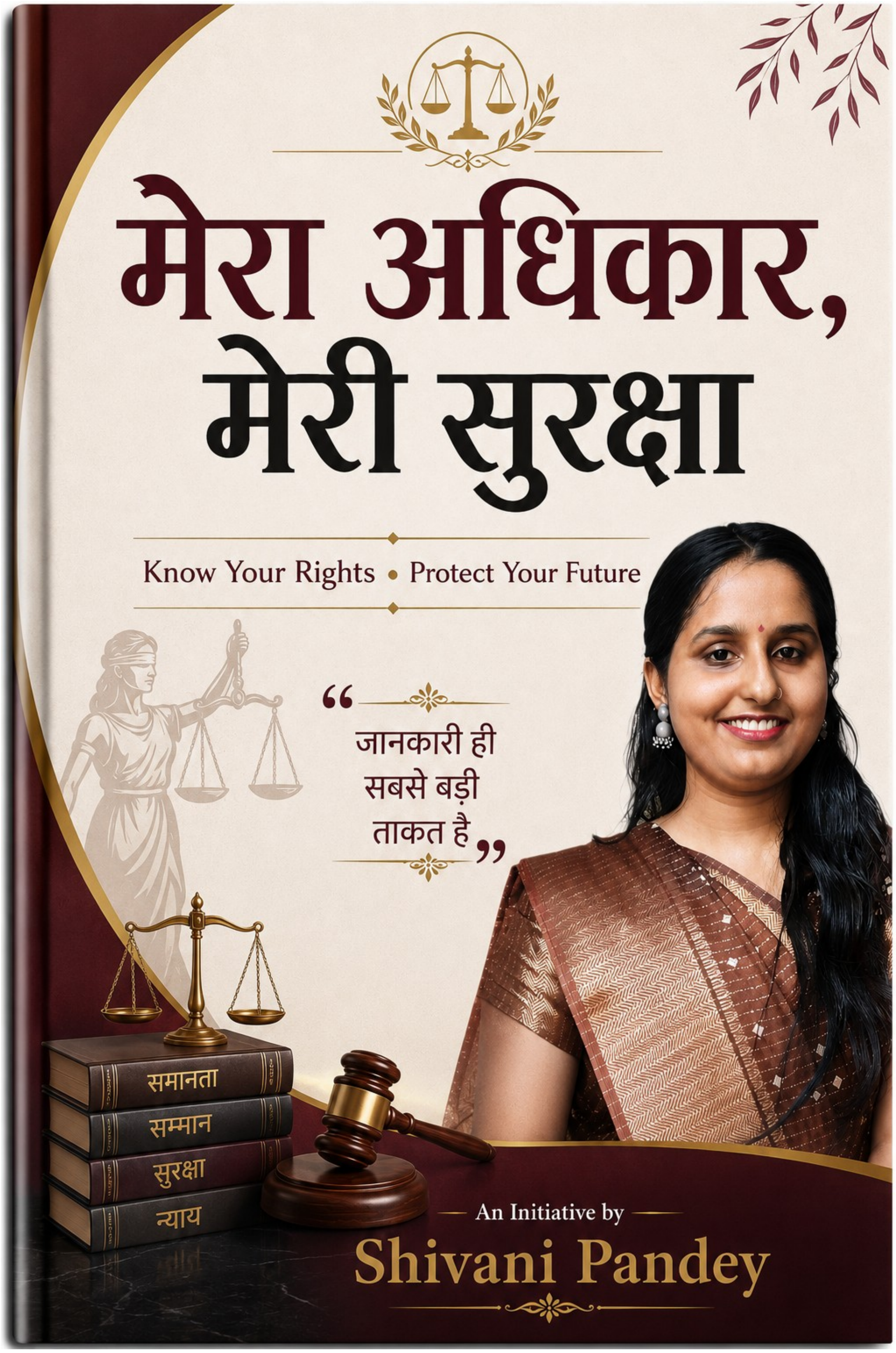
मेरा अधिकार,
मेरी सुरक्षा
Know Your Rights • Protect Your Future
“जानकारी ही
सबसे बड़ी
ताकत है”
समानता
सम्मान
सुरक्षा
न्याय
An Initiative by
Shivani Pandey

मेरा अधिकार, मेरी सुरक्षा

Penned by Shivani Pandey

© कॉपीराइट — Shivani Pandey। सर्वाधिकार सुरक्षित।
इस पुस्तक के किसी भी भाग को लेखक की लिखित अनुमति के बिना पुनः प्रकाशित, प्रतिलिपि या वितरित नहीं किया जा सकता।
प्रथम संस्करण — 2026

अस्वीकरण (Disclaimer)

यह पुस्तक केवल सामान्य जानकारी और जागरूकता के उद्देश्य से लिखी गई है। यह किसी वकील या कानूनी सलाहकार की सलाह का विकल्प नहीं है। कानून समय के साथ बदल सकते हैं, इसलिए किसी भी व्यक्तिगत मामले में कृपया योग्य वकील या संबंधित सरकारी विभाग से सलाह अवश्य लें।

यह पुस्तक क्यों लिखी गई

हम सब सुनते तो हैं कि FIR दर्ज करवाने का अधिकार है, दहेज़ के खिलाफ कानून है, परंतु जब असल में थाने के दरवाज़े पर खड़े होते हैं, तो सही अधिकार, सही धारा, और किस अधिकारी से बात करनी है — यह जानकारी अक्सर गायब हो जाती है। यही खाली जगह भरने के लिए यह पुस्तक लिखी गई है, ताकि हर महिला अपने अधिकारों को आत्मविश्वास के साथ इस्तेमाल कर सके।

— Shivani Pandey

अनुक्रमणिका (Index)

1. संवैधानिक और मौलिक अधिकार
2. FIR और पुलिस अधिकार
3. घरेलू हिंसा और दहेज़ से सुरक्षा
4. कार्यस्थल पर सुरक्षा
5. संपत्ति और विरासत के अधिकार
6. विवाह, तलाक और भरण-पोषण
7. मातृत्व और स्वास्थ्य अधिकार
8. यौन उत्पीड़न पीड़िता के अधिकार
9. शिक्षा का अधिकार
10. साइबर सुरक्षा
11. विधवा, वरिष्ठ और एकल महिलाओं के अधिकार
12. ज़रूरी हेल्पलाइन नंबर
13. थाने में क्या करें, क्या न करें

यह पुस्तक क्यों ज़रूरी है

भारत का संविधान और कानून महिलाओं को समानता, सुरक्षा और सम्मान के व्यापक अधिकार देते हैं। परंतु जानकारी की कमी के कारण बहुत सी महिलाएं इन अधिकारों का उपयोग नहीं कर पातीं। यह पुस्तक थाने, घर, कार्यस्थल, संपत्ति, विवाह, स्वास्थ्य, शिक्षा और साइबर जगत — इन सभी क्षेत्रों से जुड़े कानूनी अधिकारों को सरल भाषा में एक जगह प्रस्तुत करती है।

हर अध्याय में अधिकार, ज़रूरत पड़ने पर उठाए जाने वाले कदम, और कुछ कम-ज्ञात तथ्य दिए गए हैं, ताकि यह जानकारी सिर्फ पढ़ने के लिए नहीं, बल्कि रोज़मर्रा की ज़िंदगी में इस्तेमाल करने के लिए उपयोगी बने।

अध्याय 1

संवैधानिक और मौलिक अधिकार
भारतीय संविधान में महिलाओं को दिए गए अधिकार

भारतीय संविधान महिलाओं को पुरुषों के समान अधिकार देता है। ये अधिकार सभी कानूनों की नींव हैं।

➤ अनुच्छेद 14 — कानून के समक्ष समानता का अधिकार।
➤ अनुच्छेद 15(3) — राज्य महिलाओं और बच्चों के लिए विशेष प्रावधान बना सकता है (जैसे आरक्षण, विशेष योजनाएं)।
➤ अनुच्छेद 16 — सरकारी नौकरियों में समान अवसर का अधिकार।
➤ अनुच्छेद 21 — जीवन और व्यक्तिगत स्वतंत्रता का अधिकार, जिसमें सम्मान से जीने का अधिकार शामिल है।
➤ अनुच्छेद 39 — समान काम के लिए समान वेतन का निर्देशक सिद्धांत।
💡 कम लोग जानते हैं: पंचायत और नगर निकायों में महिलाओं के लिए 33% से 50% तक सीटें आरक्षित हैं — यह अधिकार 73 वें और 74 वें संविधान संशोधन से मिला है।

अध्याय 2

FIR और पुलिस अधिकार

[illegible]

- कोई भी पुलिस अफसर FIR दर्ज करने से मना नहीं कर सकता — यह कॉग्नाइज़ेबल अपराधों में अनिवार्य है।
- ज़ीरो FIR — किसी भी थाने में शिकायत दर्ज करवाई जा सकती है, चाहे घटना उस क्षेत्र में हुई हो या नहीं।
- FIR की एक प्रति निःशुल्क प्राप्त करने का अधिकार।
- सूर्यास्त के बाद और सूर्योदय से पहले महिला की गिरफ़्तारी नहीं की जा सकती, विशेष लिखित अनुमति के बिना।
- महिला को केवल महिला पुलिस अधिकारी ही स्पर्श कर सकती है।
- बयान घर पर दर्ज करवाने का अनुरोध किया जा सकता है (CrPC धारा 160)।
- पूछताछ के दौरान वकील की उपस्थिति का अधिकार।

यदि पुलिस **FIR** दर्ज करने से इनकार करे

1. पहले लिखित शिकायत की मांग करें और कारण पूछें।
2. पुलिस अधीक्षक (SP) को रजिस्टर्ड डाक या ईमेल से लिखित शिकायत भेजें।
3. इसके बाद भी सुनवाई न हो तो CrPC धारा 156(3) के तहत सीधे मजिस्ट्रेट कोर्ट में शिकायत दी जा सकती है।
4. राष्ट्रीय महिला आयोग (NCW) की वेबसाइट पर भी ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई जा सकती है।

> **[illegible]:** शिकायत को 'डायरी एंट्री' या 'एप्लीकेशन' में दर्ज करना गलत है — कॉग्नाइज़ेबल अपराध में पुलिस को FIR ही दर्ज करनी होगी, कोई विकल्प नहीं।

अध्याय 3

घरेलू हिंसा और दहेज़ से सुरक्षा

[illegible]

- घरेलू हिंसा अधिनियम 2005 के तहत सुरक्षा आदेश, निवास का अधिकार और आर्थिक सहायता मांगी जा सकती है।
- धारा 498A — दहेज़ उत्पीड़न के विरुद्ध शिकायत का अधिकार।
- प्रोटेक्शन ऑफिसर से निःशुल्क सहायता, जो हर ज़िले में नियुक्त होते हैं।
- महिला को पति के घर में रहने का अधिकार है, चाहे संपत्ति किसी के भी नाम हो।
- मानसिक, शारीरिक, आर्थिक और यौन — चारों प्रकार की हिंसा इस अधिनियम के दायरे में आती हैं।

घरेलू हिंसा की स्थिति में क्या करें

1. निकटतम प्रोटेक्शन ऑफिसर या वन स्टॉप सेंटर (181) से संपर्क करें — यह सेवा निःशुल्क है।

2. घटना की तारीख, समय और साक्ष्य (संदेश, फोटो, मेडिकल रिपोर्ट) सुरक्षित रखें।

3. मजिस्ट्रेट कोर्ट में घरेलू हिंसा अधिनियम के तहत आवेदन दें।

4. आवश्यकता पड़ने पर 112 पर कॉल कर तुरंत पुलिस सहायता लें।

> **[illegible]:** यह अधिनियम केवल पत्नी तक सीमित नहीं है — लिव-इन पार्टनर, बहन, मां और बेटी को भी इसके तहत सुरक्षा मिलती है।

अध्याय 4

कार्यस्थल पर सुरक्षा

POSH □□□□□□□ □□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□ □□□□□□

- ➤ POSH अधिनियम 2013 के तहत दस या अधिक कर्मचारियों वाली हर कंपनी में आंतरिक शिकायत समिति (ICC) होनी चाहिए।
- ➤ शिकायत गोपनीय रखी जाती है; बदले की कार्रवाई स्वयं एक अपराध है।
- ➤ मैटरनिटी बेनिफिट एक्ट के तहत 26 सप्ताह की सवैतनिक मातृत्व अवकाश।
- ➤ समान काम के लिए समान वेतन पाने का अधिकार।

□ कार्यस्थल पर उत्पीड़न होने पर क्या करें

1. घटना की तारीख, समय और साक्ष्य (संदेश, ईमेल) सुरक्षित रखें।
2. कंपनी की आंतरिक शिकायत समिति (ICC) में लिखित शिकायत दें।
3. कंपनी में ICC न होने पर ज़िले की स्थानीय शिकायत समिति (LCC) से संपर्क करें।
4. शिकायत की जांच 90 दिनों के भीतर पूरी होना कानूनन अनिवार्य है।

> **□ □□ □□□ □□□□□ □□□:** POSH अधिनियम घरेलू कामगार, इंटर्न और अनुबंध पर काम करने वाली महिलाओं पर भी लागू होता है, केवल स्थायी कर्मचारियों तक सीमित नहीं है।

अध्याय 5

संपत्ति और विरासत के अधिकार

[illegible]

- हिन्दू उत्तराधिकार संशोधन अधिनियम 2005 के बाद बेटी को पिता की संपत्ति में बेटे के बराबर हक़ मिलता है, विवाह के बाद भी।
- महिला अपने पति की संपत्ति में भी कानूनी हक़ रखती है (स्त्रीधन और संयुक्त संपत्ति)।
- स्त्रीधन (विवाह में मिले आभूषण, उपहार) पर केवल महिला का अधिकार होता है।

[illegible] संपत्ति में हिस्सा न मिलने पर क्या करें

1. पहले परिवार को लिखित नोटिस भेजकर अपना हक़ मांगें।

2. इनकार करने पर सिविल कोर्ट में विभाजन वाद (पार्टीशन सूट) दायर करें।

3. स्त्रीधन ज़बरदस्ती छीने जाने पर धारा 406 (आपराधिक विश्वासघात) के तहत शिकायत करें।

4. संपत्ति के दस्तावेज़ और वसीयत की प्रति हमेशा सुरक्षित रखें।

[illegible]: विवाह विच्छेद या तलाक की स्थिति में भी स्त्रीधन पूर्ण रूप से महिला का ही रहता है; ससुराल वाले इसे वापस मांगने का कानूनी अधिकार नहीं रखते।

अध्याय 6

विवाह, तलाक और भरण-पोषण

□□□□□, □□□□□□□ □□ □□□□□□□□□ □□ □□□□□ □□□□□□

- ➤ धारा 125 CrPC के तहत पत्नी अपने पति से भरण-पोषण (मेंटेनेंस) की मांग कर सकती है।
- ➤ तलाक की स्थिति में बच्चों की कस्टडी और गुज़ारा भत्ता पाने का अधिकार।
- ➤ आपसी सहमति के बिना भी क्रूरता या परित्याग की स्थिति में तलाक की अर्ज़ी दी जा सकती है।
- ➤ मुस्लिम महिला (विवाह अधिकार संरक्षण) अधिनियम 2019 के तहत तीन तलाक (instant triple talaq) पूर्णतः गैरकानूनी और दंडनीय अपराध है।

□ भरण-पोषण प्राप्त करने के लिए क्या करें

1. फैमिली कोर्ट या मजिस्ट्रेट कोर्ट में धारा 125 CrPC के तहत आवेदन दायर करें।

2. पति की आय के प्रमाण (सैलरी स्लिप, बैंक स्टेटमेंट) इकट्ठा करने में वकील की सहायता लें।

3. केस के निर्णय तक अंतरिम भरण-पोषण की मांग की जा सकती है।

4. बच्चों की कस्टडी और शिक्षा का खर्च भी इसी आवेदन में शामिल किया जा सकता है।

> **□ □□ □□□ □□□□□□ □□□:** तलाक के बाद भी यदि महिला पुनर्विवाह नहीं करती, तो कुछ परिस्थितियों में भरण-पोषण जारी रह सकता है — यह न्यायालय के निर्णय पर निर्भर करता है।

अध्याय 7

मातृत्व और स्वास्थ्य अधिकार
गर्भावस्था, प्रसव और स्वास्थ्य सुरक्षा

➤ सरकारी अस्पतालों में निःशुल्क प्रसव और प्रसवपूर्व जांच का अधिकार (जननी सुरक्षा योजना)।
➤ PCPNDT अधिनियम के तहत गर्भ में लिंग जांच करवाना और करवाना दोनों दंडनीय अपराध हैं।
➤ गर्भावस्था के कारण नौकरी से निकाला जाना गैरकानूनी है।
➤ मेडिकल टर्मिनेशन ऑफ प्रेग्नेंसी (MTP) अधिनियम के तहत निर्धारित परिस्थितियों में सुरक्षित और कानूनी गर्भपात का अधिकार।
💡 कम लोग जानते हैं: मेडिकल जांच के दौरान महिला को यह अधिकार है कि जांच केवल महिला डॉक्टर द्वारा या महिला की उपस्थिति में हो।

अध्याय 8

यौन उत्पीड़न पीड़िता के अधिकार
बलात्कार व यौन हिंसा के मामलों में विशेष सुरक्षा

➤ पीड़िता का बयान केवल महिला पुलिस अधिकारी द्वारा दर्ज किया जाना चाहिए।
➤ मेडिकल जांच व उपचार सभी सरकारी और निजी अस्पतालों में निःशुल्क है (धारा 357C CrPC)।
➤ मुकदमे की सुनवाई 'इन-कैमरा' (बंद कमरे में, गोपनीय) होनी चाहिए।
➤ पीड़िता की पहचान सार्वजनिक करना कानूनन अपराध है (धारा 228A IPC)।
➤ पीड़िता के चरित्र या पूर्व यौन इतिहास से संबंधित प्रश्न कोर्ट में नहीं पूछे जा सकते।
➤ राज्य सरकार की विक्टिम कंपनसेशन स्कीम के तहत आर्थिक सहायता व पुनर्वास का अधिकार।

💡 कम लोग जानते हैं: बयान मजिस्ट्रेट के समक्ष धारा 164 CrPC के अंतर्गत दर्ज करवाया जा सकता है, जिससे बाद में बयान बदलने की संभावना नहीं रहती और पीड़िता को अतिरिक्त सुरक्षा मिलती है।

अध्याय 9

शिक्षा का अधिकार
बालिकाओं और महिलाओं के लिए शैक्षणिक अधिकार

➤ शिक्षा का अधिकार अधिनियम (RTE) 2009 के तहत 6 से 14 वर्ष तक की सभी बालिकाओं को निःशुल्क और अनिवार्य शिक्षा का अधिकार।

➤ उच्च शिक्षा संस्थानों में महिलाओं के लिए आरक्षण और छात्रवृत्ति योजनाएं उपलब्ध हैं।

➤ विद्यालयों व कॉलेजों में भी POSH अधिनियम के तहत उत्पीड़न-रोधी समिति होनी अनिवार्य है।

➤ विवाह के कारण शिक्षा में रुकावट डालना या स्कूल से नाम कटवाना बाल विवाह निषेध अधिनियम के तहत दंडनीय है।

💡 कम लोग जानते हैं: बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ योजना और सुकन्या समृद्धि योजना जैसी सरकारी योजनाएं बालिकाओं की शिक्षा व भविष्य को आर्थिक रूप से सुरक्षित करने के लिए बनाई गई हैं।

अध्याय **10**

साइबर सुरक्षा

[illegible]

- सूचना प्रौद्योगिकी अधिनियम 2000 के तहत ऑनलाइन उत्पीड़न, फोटो मॉर्फिंग और साइबरस्टॉकिंग आपराधिक अपराध हैं।
- cybercrime.gov.in पर घर बैठे ऑनलाइन शिकायत दर्ज करवाई जा सकती है।
- निजी तस्वीरें या वीडियो साझा करने से पूर्व प्राइवेसी सेटिंग्स अवश्य जांचें।

साइबर उत्पीड़न होने पर क्या करें

1. स्क्रीनशॉट, लिंक और तारीख-समय के प्रमाण तुरंत सुरक्षित करें।

2. cybercrime.gov.in पर महिला व बाल संबंधी अपराध की श्रेणी में शिकायत दर्ज करें — पहचान गोपनीय रहती है।

3. साथ ही निकटतम साइबर सेल थाने में भी शिकायत की प्रति दें।

4. सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर सीधे रिपोर्ट कर कंटेंट हटवाने का अनुरोध करें।

> **[illegible]:** मॉर्फ्ड फोटो या फर्जी प्रोफाइल बनाना गंभीर आपराधिक अपराध है (IT अधिनियम धारा 66E व 67), जिसमें कारावास तक की सज़ा हो सकती है।

अध्याय 11

विधवा, वरिष्ठ और एकल महिलाओं के अधिकार
जीवन के हर पड़ाव पर सुरक्षा

➤ माता-पिता व वरिष्ठ नागरिक भरण-पोषण अधिनियम 2007 के तहत वरिष्ठ महिलाएं संतान से भरण-पोषण की मांग कर सकती हैं।
➤ विधवा पुनर्विवाह अधिनियम के तहत विधवा महिला को पुनर्विवाह का पूर्ण कानूनी अधिकार है।
➤ विधवा पेंशन योजना के तहत राज्य सरकार द्वारा मासिक आर्थिक सहायता।
➤ पति की संपत्ति और पेंशन (यदि सरकारी सेवा में था) में विधवा का प्रथम कानूनी अधिकार होता है।

💡 कम लोग जानते हैं: एकल महिलाओं (अविवाहित, तलाकशुदा, विधवा) को भी राशन कार्ड, आवास योजना और स्वरोज़गार योजनाओं में प्राथमिकता देने का प्रावधान कई राज्यों में लागू है।

अध्याय 12

ज़रूरी हेल्पलाइन नंबर

[illegible]

सेवा	नंबर
महिला हेल्पलाइन	**181**
पुलिस आपातकाल	**112**
महिला सुरक्षा	**1091**
साइबर क्राइम	**cybercrime.gov.in**
चाइल्ड हेल्पलाइन	**1098**
राष्ट्रीय महिला आयोग	**011-26942369**
स्वास्थ्य आपातकाल (एम्बुलेंस)	**108**

अध्याय 13

थाने में क्या करें, क्या न करें
एक संक्षिप्त व्यावहारिक सूची

करें:
➤ शांत रहें, अपनी बात स्पष्ट रूप से रखें।
➤ FIR की प्रति अवश्य मांगें।
➤ अधिकारी का नाम और बैज नंबर नोट करें।
न करें:
➤ भय के कारण चुप न रहें।
➤ बिना पढ़े किसी दस्तावेज़ पर हस्ताक्षर न करें।
➤ अकेले पूछताछ कक्ष में न जाएं; किसी परिचित को साथ ले जाएं।

’एक महिला जो अपने अधिकार जानती है, कभी अकेली नहीं होती —
क्योंकि कानून सदैव उसके साथ खड़ा होता है।”

— Shivani Pandey

मेरा अधिकार, मेरी सुरक्षा

यह पुस्तक हर महिला को उसके कानूनी अधिकारों के प्रति जागरूक करने और उसे आत्मनिर्भर बनाने की दिशा में एक छोटा सा प्रयास है।

यह पुस्तक पूरी तरह निःशुल्क है।

यदि आप इस पुस्तक की PDF प्रति प्राप्त करना चाहते हैं,
तो कृपया ईमेल करें:

sp8764957@gmail.com

आपको उत्तर में पुस्तक की PDF भेज दी जाएगी।

आप यह पुस्तक Internet Archive पर भी पढ़ सकते हैं

निम्न स्टेप्स फॉलो करें:

1. Google में “Internet Archive” सर्च करें और archive.org वेबसाइट खोलें।
2. ऊपर दिए गए Search बार में लिखें: **“मेरा अधिकार, मेरी सुरक्षा Shivani Pandey”** या “Mera Adhikar Meri Suraksha”
3. सर्च रिजल्ट में इस पुस्तक का पेज खुलेगा, जहाँ से आप इसे ऑनलाइन पढ़ सकते हैं या PDF डाउनलोड कर सकते हैं।

INTERNET ARCHIVE

यह पुस्तक वहाँ निःशुल्क उपलब्ध है
और सभी के लिए है।

अगर आपको यह पुस्तक उपयोगी लगे,
तो इसे अधिक से अधिक महिलाओं त तक पहुँचाएँ।
जागरूक महिला, सशक्त समाज, सुरक्षित देश।

धन्यवाद!